

## **SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

### **SISWA SMA NEGERI 3 WAJO**

Andi Muh. Nugraha, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu  
Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

[Andimuhnugraha1313@gmail.com](mailto:Andimuhnugraha1313@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**ANDI MUH NUGRAHA. 2019. Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Wajo. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Bapak Andi Rizal dan pembimbing II Bapak Iskandar.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Wajo. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Wajo dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Wajo berada dalam klasifikasi sedang.

*Kata kunci :Survey, Tingkat Kesegaran Jasmani*

## PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan membangun manusia seutuhnya yaitu dengan manusia yang beriman, bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab pada bangsa dan Negara.

Untuk mencapai tujuan tersebut maka pendidikan nasional harus diselenggarakan secara terpadu dan diarahkan pada peningkatan kualitas dan pemerataan pendidikan, terutama peningkatan pendidikan dasar yang awal pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah membangun jiwa, fisik dan mental anak guna dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dimana kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki setiap individu agar dapat menunjang kelancaran aktifitas yang dilakukan setiap harinya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan dari olahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga ( Toho. Muhyi, dan Albert, 2011 ).

Peningkatan kesegaran jasmani disekolah perlu dibina guna

menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua murid yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik pula, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik pula tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan belajar.

Berdasarkan pembahasan tentang kesegaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul **“Survei Tingkat Kesegaran Jasmani SMA NEGERI 3 WAJO”**

### A. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana tingkat kesegaran jasmani SMA NEGERI 3 WAJO ?

### B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SMA NEGERI 3 WAJO, Kab. Wajo,

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah sebuah metode penelitian yang dimaksudkan

untuk mendeskripsikan peristiwa-peristiwa yang ada yang masih terjadi sampai saat sekarang atau waktu yang lalu jenis penelitian ini berbeda dengan eksperimen sebab tidak melakukan perubahan terhadap variabel variabel bebas mendeskripsikan suatu situasi alakadarnya

#### B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti ( M. Iqbal Hasan, 2004 : 84 ).

Sampel adalah suatu presentasi / wakil yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Pengambilan sampel penelitian ini menurut kaidah (Suharsimi Arinkunto 2010 ), jika subjeknya kurang dari 100 orang maka sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih

Dalam penelitian ini, SMA NEGERI 3 WAJO memiliki jumlah siswa sebanyak 220 orang putra. Berdasarkan pendapat diatas penulis mengambil sampel sebesar 15% dari 220 populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 orang putra.

#### C. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumupulan data adalah mencatat hasil –hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuna dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut.

#### D. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu langkah yang sangat penting dalam suatu penelitian. Data yang terkumpul tidak akan berarti jika tidak diolah, oleh karena itu perlu analisis data. Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis statistik secara deskriptif persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya di interpretasikan dengan kalimat.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil

Rangkuman hasil analisis deskriptif data survei tingkat kesegaran jasmani SMA NEGERI 3 WAJO.

	lari 60 meter	tes angkat tubuh	baring duduk	loncat tegak	lari 1200 meter
N	30	30	30	30	30
Mean	4,27	2,93	4,07	2,37	2,83
Median	4	3	4	2	3
SD	0,64	1,112	0,74	0,615	0,699
Min	3	1	3	1	1
Max	5	5	5	3	4

Norma tes TKJI usia 16 – 19 tahun

Interval	Nilai	Klarifikasi
22 – 25	5	Baik sekali
18 - 21	4	Baik
14 – 17	3	Sedang
10 – 13	2	Kurang
5 - 9	1	Kurang Sekali

Hasil Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 WAJO

Klarifikasi	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0
Baik	8	26.6 %
Sedang	20	66.6 %
Kurang	2	6.6 %
Kurang Sekali	0	0

Dari tabel diatas dapat dideskripsikan tes kesegaran jasmani Indonesia jumlah siswa dengan klarifikasi baik sekali= 0 orang (0%), baik= 8 orang ( 26.6% ), sedang =20 orang ( 66.6% ), kurang= 2 orang ( 6.6% ), kurang sekali= 0 orang (0%).

## 2. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan di sekolah. Pada siswa sekolah menengah atas ini dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan baik dapat menunjang hasil belajar siswa tersebut.

Komponen kesegaran jasmani meliputi : kemampuan daya tahan otot jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait

dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa SMA NEGERI 3 WAJO dalam melakukan aktifitas jasmani.

Berdasarkan deskripsi diatas maka diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 WAJO berada pada klasifikasi sedang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Melalui penelitian ini dapat disimpulkan gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SMA NEGERI 3 WAJO. Dari hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia diatas dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SMA NEGERI 3 WAJO berada pada klasifikasi sedang.

### B. Saran

Agar hasil penelitian yang dicapai dapat bermanfaat untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa, maka diperlukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengetahui banyak lagi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani siswa misalnya penambahan jumlah populasi dan sampel pada penelitian atau membandingkan antar sekolah se kecamatan atau kabupaten agar cakupan yang diperoleh juga lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariyakno, 2017. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani murid kelas VI SDN Sudriman Makassar*. Skripsi. FIK UNM Makassar

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdikbud Dirjen Dikti. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Hadi, sutrisno. 2000. *Metodologi Research book I*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit UGM
- Hayuddin. 2014. *Studi Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Murid SD Bawakaraeng III Makassar dengan SD Inpres Garang Tiga Kabupaten Maros*. Skripsi. FIK UNM Makassar
- Iqbal, andi. 2018. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD PG Camming Kec Libureng Kab Bone*. Skripsi. FIK UNM Makassar
- Musa, Muhammad. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta
- Mutohir, Toto Cholik dan Maksu, Ali, 2007. *Sport Departement Index*. Jakarta. PT indeks
- Mutohir, T.C Muhyi, M dan Fenanlampir, A. 2001. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya. Sport Media
- Nieman. 1993. *Fitness and Your Health California* : Bull Publishing. Pusat Pengembangan Kesehatan Jasmani.
- Noatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya. UNESA University. Press
- Singarimbun Masri. 2006. *Metodologi Penelitian Survey*. Jakarta
- Singarimbun dan Sofyan Efendi. 1989. *Metodologi Penelitian Survey*. LP3ESI
- Widyana. 1994. *Naskah Kesegaran Jasmani, Depkes RI*. Jakarta